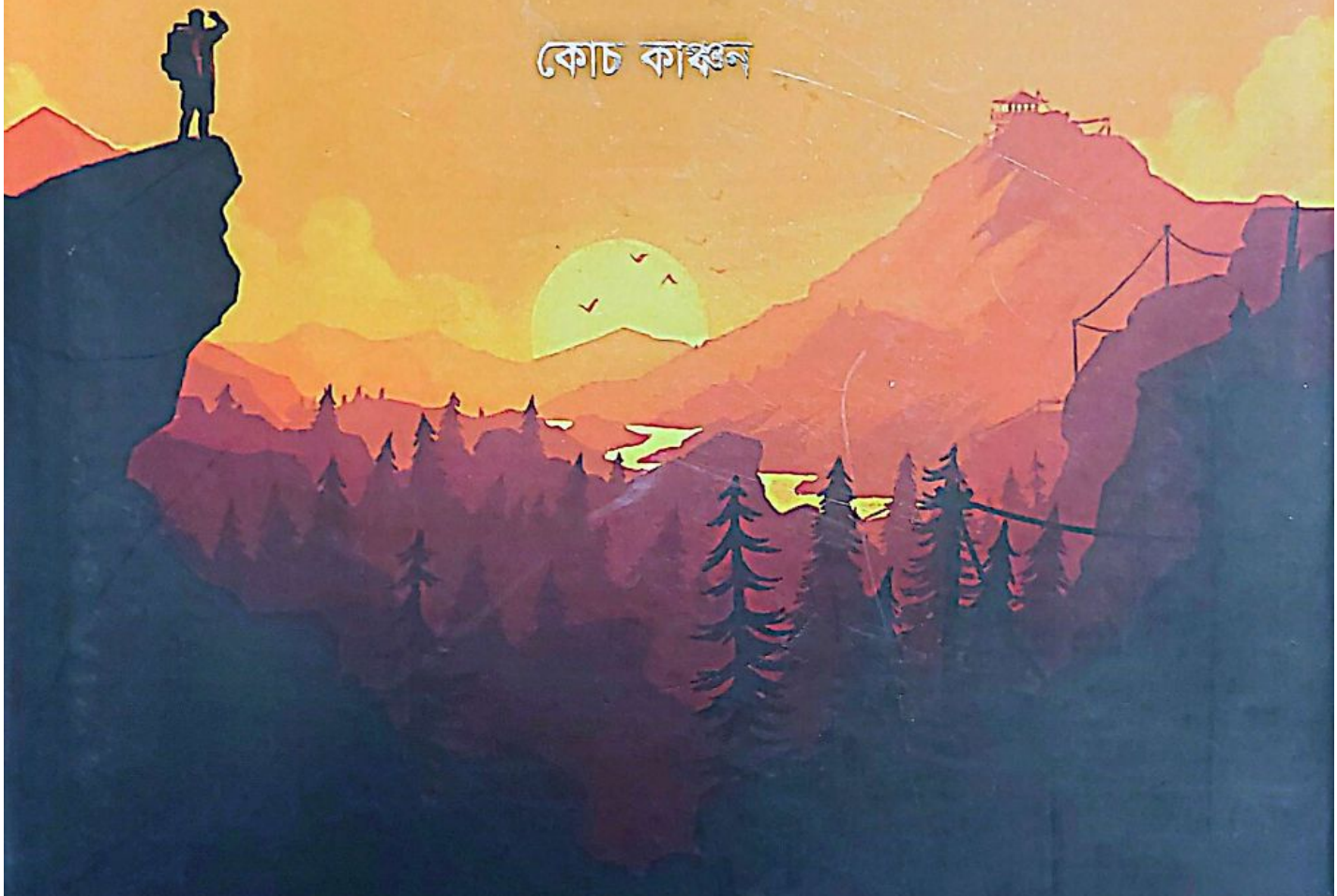
মাস্টারিং ইয়োর লাইফ

follow your heart

কোচ কাঞ্চন



"জীবনে তারাই জয়ী হয় যারা জীবনকে যুদ্ধ নয়
সৃষ্টিকর্তার উপহার মনে করে।"

সবাই আমরা উর্ধ্বশ্বাসে দৌড়াচ্ছি। দম নেয়ার সময়ও যেন নেই। এই দৌড় থামতে থামতে আমরা কবরে গিয়ে পৌছাই। সময়ের সমুদ্রে বাস করি কিন্তু নিজের জন্য সময় নেই। জীবন বোঝার টাইম নাই।

ম্যাথের সমীকরণ, বিজ্ঞানের সব তত্ত্ব, ক্যামেস্ট্রির জটিল সব বিক্রিয়া, মেশিন লার্নিং কিংবা সফটওয়্যারের নানামুখী ব্যবহার সবই আমরা বুঝি। শুধু বুঝি না লাইফ। এ যেন বিদ্যে বোঝাই বাবু মশাই'র ষোল আনাই বৃথা। জ্ঞানের একক হচ্ছে জীবন দৃষ্টি। জীবন দৃষ্টি ঠিক না থাকলে ক্ষমতা, সম্পদ, অর্থ সব থাকার পরও নিজেকে শূন্য লাগবে। অন্যের চোখে আমরা জীবনে সফল বা ব্যর্থ যাই হই না কেন জীবন সম্পর্কে নিজের দৃষ্টিভঙ্গিটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আমাদের বাইরের জগতটা ভেতরের জগতের প্রতিফলন-মাত্র। ভেতরটা অগোছালো রেখে বাইরেরটা কীভাবে গোছাব? মিথ্যে শো অফ নয় আমাদের সত্যিকারের সার্থক জীবন চাই।

এই বই আপনাকে সফলতার দৌড়ে দূর্বার গতিতে এগিয়ে যাওয়ার কথা বলবে না। বরং আপনাকে থামিয়ে দিবে। কিছুক্ষণের জন্য ব্রেক এনে দিবে। বলবে অনেক হয়েছে এবার একটু থামুন!!! দৌড়াবার আগে লাইফটা বুঝে নেই, কিসের আশায় কেন দৌড়াচ্ছি? সবাই শুধু জীবনে বড় হওয়ার মন্ত্র শেখায় কিন্তু সুন্দর করে জীবনটা যাপনের পথ কেউ খুঁজে দেয় না।

জীবনে সফল হবার চেয়ে সফলভাবে জীবন যাপন করতে জানাটা জরুরি। পিছিয়ে গেলে কেউ পাত্তা দেয় না, হেরে গেলে সবাই দূরে সরে যায়। কিন্তু আমিতো আমাকে ফেলে যেতে পারি না। আমার আমিকে নিয়ে কীভাবে চলব বন্ধুর পথগুলো?

এই বইটি নিজের ভেতরের সেই একান্ত কথাগুলোই বলেছে। জীবন সম্বন্ধে ভিন্ন কিছু দৃষ্টিভঙ্গী তুলে ধরতে চেয়েছে। এ যেন নিজের সাথেই নিজের কথা বলা এবং বোধোদয় এর জন্ম দেয়া।

বইটি পড়তে পড়তে বুকের উপর জগদ্দল পাথরের মতো চেপে থাকা কষ্ট, হতাশা, ব্যর্থতা আর দুশ্চিন্তার বোঝাটা নিমিষেই কোথায় যেন উধাও হয়ে যায়। ভাবনার জগতে নতুন একটা রাজ্যের সন্ধান মেলে, ধন, সম্পদ ছাড়াই নিজেকে প্রাচুর্যময় লাগে। এ বই পাঠকের মনের বন্ধ দরজা খোলার চাবি হাতে তুলে দিবে।

মাস্টারিং ইয়োর লাইফ

follow your heart

কোচ কাঞ্চন

"জীবনে তারাই জয়ী হয় যারা জীবনকে যুদ্ধ নয়,
সৃষ্টিকর্তার উপহার মনে করে।"

হিয়া প্রকাশনা
সৃষ্টিতে সুখের উল্লাস

শিরোনাম

জীবনের মানে কী	০৭
লাইফ কি আসলেই গিফট?	০৯
দুশ্চিন্তা??? আমাদের বড় দুশমন	১২
কেন হতাশ?	১৪
মাঝে মাঝে মরে যেতে ইচ্ছে করেন	১৬
ব্যবসায়ের ভুলে লাইফের বারোটা!!!	২৪
জীবন কীভাবে সাজাব?	২৭
আমার ইকিগাই	৩৪
ভালো মেন্টর চাই	৩৭
সুখের সন্ধানে	৩৯
মাঝে মাঝে বাচ্চা হওয়া	৪৩
বিশ্বাসের বৃত্ত	৪৪
একাকী সময়	৪৬
ভালো থাকার দর্শন	৫২
আমার আমি	৫৯
নিজের কাঠগড়ায় দাঁড়িয়ে নতুন শপথ	৬৩
নিজের তরে নাকি অন্যের তরে?	৬৬
হাল ছাড়ব না	৬৮
মরণের মাঝে জীবনেরে করি সন্ধান	৭০
প্রতিদিনই একটি ভালো কাজ	৭৩
নিজেকে জোড়া দিলে বিশ্ব জোড়া লেগে যায়	৭৬
কোচ কাঞ্চনের উক্তিসমূহ	৭৯

জীবনের মানে কী?

কক্সবাজারে এক ট্রলারে এক মাঝি শুয়ে শুয়ে পায়ের উপর পা তুলে তামাক টানছিল। মনে হচ্ছিল তার চেয়ে সুখী আর কেউ নেই। এক ব্রিটিশ নাগরিক তাকে দেখে থামলেন। একটু অবাক হলেন। মাঝির সঙ্গীরা যখন একবার মাছ ধরে রেখে আবার চলে গেল সমুদ্রের গভীরে, এই মাঝি এখানে অবসর সময় কাটাচ্ছে। কৌতূহলবশত এগিয়ে গিয়ে জিজ্ঞেস করলেন,

"তোমার বন্ধুরা যেখানে আবারও সমুদ্রে চলে গেছে, সেখানে তুমি অবসর সময় কাটাচ্ছ কেনো?"

মাঝিটি ভাবলেশহীনভাবে জবাব দিল "আবারও সাগরে গিয়ে কী হবে?"

"অনেক মাছ ধরতে পারবে"

"অনেক মাছ ধরে কী হবে?"

"অনেক টাকা আয় করতে পারবে"

"অনেক আয় করে কী হবে?"

"তখন তোমার ইচ্ছামতো শুয়ে-বসে দিন কাটাতে পারবে"

মাঝি উঠে বসল। ব্রিটিশ নাগরিকের চোখের দিকে তাকাল। শান্ত হয়ে বলল, "তাহলে আমি এখন কী করছি?"

মাঝি বলল, "জীবনটাকে খুব বেশি জটিল করার দরকার কী? আমি কাল যে বেঁচে থাকব এটার কোনো নিশ্চয়তা দিতে পারবে কেউ?" আমার যতটুকু দরকার ছিল তা আমি ব্যবস্থা করেছি। এখন আবারও যদি আমি সমুদ্রে যাই সেটা হবে আমার সাধ্যের অতিরিক্ত। ৫ টাকায় আমার জীবন যদি চলে, তবে ৭ টাকা উপার্জন করার জন্য উপভোগ করার সময়টুকু কেন নষ্ট করব?

জীবনটাকে জটিল বানিয়েছি আমরা, এ যুগের মানুষ। সুখী জীবনযাপনের চেয়ে অর্থ উপার্জনের নেশায় বিভোর থাকি সব সময়। এই ম্যাটারিয়ালিজম আমাদের জীবনের সুখ শান্তি সব কেড়ে নিচ্ছে।

পড়াশোনা শেষ করে কর্মজীবনে প্রবেশ করলেই দেখা যায় কিছু একটা পিছু তাড়া করে বেড়াচ্ছে। কোনো কোম্পানিতে জব করছি? তবে তাড়া করে বেড়াবে মাসিক টার্গেট। প্রতি মাসেই নতুন নতুন টার্গেট জীবনকে দৌড়ের মধ্যে ফেলে দেয়। তারপর শুধু লক্ষ্য পূরণ আর অর্থ অর্জনের দৌড়। পদ-পদবি আর সম্মানের চাহিদা তো আছেই। সারাদিন পরিশ্রমের পর ক্লান্ত দেহ নিয়ে পরিবারকে সময় দেওয়াটা কঠিন বৈকি, সহজ না। সপ্তাহের একটা দিন থাকা দরকার নিজের ও পরিবারের জন্য। সেদিন হবে নিজের পছন্দনীয় কাজ-দিবস। আপনার যদি ঘুমাতে পছন্দ হয় তবে সেদিন থাকবে ঘুম-দিবস। যদি মুভি দেখতে ইচ্ছে করে তবে সেদিনটা হবে মুভি-দিবস। আর যদি ঘোরাঘুরির শখ থাকে তবে তো কোথাও হারিয়ে যাওয়ার নেই মানা।

লাইফ কি আসলেই গিফট?

আচ্ছা গিফট বা উপহার বলতে আমরা কী বুঝি? যখন কেউ আমাদের খুশি করতে কিছু প্রদান করে। বিভিন্ন উৎসবে আয়োজনে কিংবা উপলক্ষে আমরা একজন আরেকজনকে গিফট প্রদান করি। সামর্থ্যের সবটুকু দিয়ে আমরা প্রিয়জনকে খুশি করতে গিফট দিই। তার মানে গিফট হচ্ছে এমন জিনিস যা আমরা চেষ্টা-তদবির ছাড়া এমনিতেই পেয়ে থাকি। যা আমাদের পছন্দ করে কেউ দেয়। এবার একটু লাইফের কথা ভেবে দেখি তো এটা আমরা কোনো অর্থ দিয়ে কিনেছি কি? কিংবা বিশাল কোনো শ্রম দিয়ে অর্জন করেছি? না! এর কোনোটাই নয়। তাহলে? সৃষ্টিকর্তা পরম যত্ন করে আমাদের সৃষ্টির সেরা জীব হিসেবে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। শুধু Understanding-এর ঘাটতি থাকায় আমরা সব গুলিয়ে ফেলি।

জীবন একটি অনন্য উপহার কিন্তু আমরা অধিকাংশ মানুষ এই উপহারের বক্সটিই খুলতে জানি না। এই গিফটের সাইজ এত বড় যে এটাকে একটা বোঝা মনে হয়। তাদের কাছে লাইফ ইজ অ্যা বোঝা। জীবন জটিল থাকে না, আমরা একে জটিল বানাই। পরিণত করি যুদ্ধক্ষেত্রে। তারপরও বলি জীবন একটা যুদ্ধ। জীবনে তারাই জয়ী হয়, যারা জীবনকে যুদ্ধ নয় বরং সৃষ্টিকর্তার উপহার মনে করে। আচ্ছা বুঝলাম জীবন সৃষ্টিকর্তার অনন্য উপহার কিন্তু জীবন এত কঠিন কেন? আসলে জীবন কঠিনও নয়, সহজও নয়; জীবন জীবনের মতো। যারা নিজের উপর নিজে কঠিন, জীবন তাদের জন্য খুব সহজ।

আমরা ম্যাথ বুঝি, টেকনোলজি বুঝি, বিভিন্ন ভাষা বুঝি, বিজ্ঞানের জটিল সব তত্ত্ব বুঝি কিন্তু লাইফ বুঝি না। জীবনে কীভাবে বড় কিছু হব এটা নিয়ে আমরা খুব সচেতন কিন্তু জীবন কীভাবে সুন্দরভাবে যাপন করব তা নিয়ে সচেতন নই। এখানেই ঘটে বিপত্তি। সফলতা আর ব্যর্থতার মাপকাঠিতে আমরা জীবনকে মাপি। আর সারাক্ষণ শুধু নিজেকে তুলনা করি অন্যজনের সাথে। কিন্তু ভুলে যাই এই বিশ্ব ভুবনে আমার মতো আর একটা কোনো কিছু নেই তাহলে আমরা কার সাথে নিজেকে তুলনা করছি? আমি একটা আলাদা সত্তা, আপনি একটা আলাদা সত্তা ।

বইয়ের সাথে কি গাছের, ফ্লোরের টাইলসের সাথে কি বিছানার চাদরের তুলনা চলে? প্রতিটি জিনিস আলাদা। ঠিক তেমনি প্রতিটি মানুষ আলাদা। আমার আঙুলের এবং জিহবার ছাপের সাথে পৃথিবীর আর কারোটা মিলবে না। তাহলে কার সাথে তুলনা করে আমি বলছি যে আমি অসুন্দর আরেকজন সুন্দর?

'People are simply unique, incomparable you are you & I am I'

প্রতিটি লাইফের গতিপথ আলাদা তাহলে কার সাথে মিলিয়ে নিজেকে সফল কিংবা ব্যর্থ ভাবছি? কিসের ভিত্তিতে হারজিত নির্বাচন করছি? আসলে লাইফের মিনিং আরও অনেক গভীর। জীবনে কেউ হারে না জেতেও না; সবই অনুভব এবং দৃষ্টিভঙ্গি। অনেক অর্থের মালিক হলেই সে কি সুখী? অনেক ক্ষমতার মালিক হলেই সে কি জয়ী? রিসার্চে দেখা গেছে ক্ষমতাধর ধনী মানুষগুলোই বেশি ডিপ্রেশন এবং দুশ্চিন্তা রোগে আক্রান্ত। বন্যাদুর্গত কিংবা প্রচণ্ড শীতে বস্ত্র পরিধান না করতে পারা মানুষগুলো আর যাই হোক অন্তত depression এ ভোগে না। অন্ধের হাতি দেখার মতো লাইফকে দেখলে কঠিন মনে হওয়াটাই স্বাভাবিক।

গানের ভাষায় বললে :

'আমার যা আছে তা গেল ভেসে,
যা নাই তার শোকে'

চলুন চোখ মেলে দেখি জীবনের অপার সম্ভাবনাগুলো। পৃথিবীর সবচেয়ে দামি জিনিসগুলো আল্লাহ তাআলা ফ্রি দিয়েছেন। কত টাকা পেলে আমার চোখ দুটো বিক্রি করব বলুন তো? মাত্র ২৪ ঘণ্টা একটা মোটা কাপড় দিয়ে বেঁধে দৈনন্দিন কাজগুলো করে দেখি কেমন লাগে।

চোখ ছাড়া কীভাবে পড়তাম বইয়ের সুন্দর লাইনগুলো? কীভাবে গোগ্রাসে গিলতাম হুমায়ূন আহমেদ, রবীন্দ্র-নজরুল, কিংকর আহসান কিংবা সাদাত হোসাইনের সাহিত্যগুলো? চোখজুড়ানো বকের সারি, বিশাল সমুদ্র, পাহাড়, হৃদয় শীতল করা সবুজ, সূর্যোদয়-সূর্যাস্ত কিছুই যে দেখা হত না। নিজের ফুটফুটে বাচ্চার হাসিমুখ, মায়ের চোখের আনন্দের অশ্রুজল কিংবা প্রেয়সীর চোখের মায়াভরা চাহনি কীভাবে দেখতাম?

একবারও কি সৃষ্টিকর্তার অনবদ্য দান এই চোখ দুটোর জন্য শুকরিয়া আদায় করেছি সেই মহান রবের?

আচ্ছা নিঃশ্বাস যদি কিনে নিতে হত তাহলে অবস্থাটা কী হত বলুন তো? মুখে বিশাল একটা অক্সিজেন সিলিন্ডার ঘাড়ে করে বয়ে বেড়াতে হত সারাক্ষণ। শুধু কি তাই? কী পরিমাণ টাকা লাগত? দশ হাজার টাকা মূল্যমানের একটা